

朝晩の冷え込みが少しずつ強まり、秋の気配が深まってきました。日中との気温差に加え、風邪やインフルエンザが流行しやすい季節となり、体調を崩しやすくなります。日頃の健康管理と感染症予防の手洗い・うがいをご家庭でもお願いいたします。



こどもの視力が低下しています

年	全国(%)	川崎市(%)
2006	71.60	-
2012	69.32	67.29
2017	67.54	72.26
2022	62.12	55.98

左の表は、学校保健統計調査の結果、裸眼視力がA（1.0）以上だった小学生児童の割合です。全国的に視力が低下していることがわかります。

2017年に川崎市は全国平均値を上回りましたが、その後、視力A以上の児童の割合は減少しており、令和2年度以降は全国平均を下回っています。

こどもの視力低下は全国的にも課題となっており、デジタル機器の利用方法や生活習慣の見直しが視力低下防止には重要だと考えられます。

また、屋外での活動時間が短くなったことも視力低下の原因のひとつともいわれています。複数の研究で、一日2時間以上の屋外活動により近視発症の確率を抑えることができると証明されており、海外では休み時間の屋外活動を義務付けている所もあるそうです。

先日、全国の養護教諭が集まる研修会でも視力低下が話題となり、「野球部は視力の維持ができている子が多い」と感じている先生が多く、屋外で遠くの小さなボールを追いながら活動していることが視力維持につながっているのではないかと…という仮説が立つほどでした。

ご家庭でも、目の健康のためにどんな生活を心がけたらよいか、お子さんと一緒に考えてみてはいかがでしょうか。

10月10日は目の守護デー
目をいたわる時間をとりましょう

近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。

40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。

薬は正しく使いましょう

正しい使用方法や管理について、ご家庭で一緒にご確認いただけると、適正使用の意識づけにつながります。

たくさん飲めば飲むほど効果がある？

副作用や中毒症状が現れることも。薬は決められた用量を必ず守りましょう!



未開封なら使用期限が切れていても大丈夫？

変質したり効果が低下していることも。期限の切れた薬は使わずに捨ててください。



かぜ・インフルエンザ対策を

中秋～晩秋にかけて注意したいのが、かぜやインフルエンザなどの感染症です。急に寒くなったり、暑さがぶり返したりする時期なので、お子さんの体調管理にお気をつけください。10月に入った段階で、急にインフルエンザの患者が増える年もあります。さらに、冬になると、ノロウイルスなどによる胃腸炎も増えてきます。学校や地域で流行している感染症情報にも注意して、ご家庭でも手洗いや消毒などの対策をお願いします。



手についているウイルスの数は手洗いでこんなに変わります!

手の状態	ウイルスの数
手洗いなし	約100万個
水洗い15秒	約1万個
ソープで10秒もみ洗い + 水15秒すすぎ ×2セット	10個以下